18.016 Omáčka brokolicovo syrová 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
múka hladká	0,75	0,75	0,90	0,90	1,10	1,10	1,30	1,30
mlieko	9,00	9,00	11,00	11,00	13,00	13,00	15,00	15,00
smotana	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
brokolica čerstvá	2,50	2,25	3,50	3,15	4,00	3,60	5,00	4,50
syr tvrdý	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
korenie biele			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
muškátový orech					0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g	125		145		170		200	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti múky opraženej nasucho, oleja a mlieka pripravíme bešamel, do ktorého pridáme uvarenú brokolicu, rozobratú na ružičky. Zvyšnú časť múky rozšľaháme so smotanou, pridáme do pripravenej omáčky spolu so strúhaným syrom. Necháme prejsť varom. Dochutíme soľou, bielym korením a postrúhaným muškátovým orechom. Nakoniec zjemníme maslom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	593	142	6,00	7,8	1,9	11,5	0,9	189,9	0,8	0,102	0,1	0,2	26,4	0,0
B	759	182	7,72	10,2	2,5	14,2	1,2	246,4	1,0	0,138	0,1	0,3	36,8	0,0
C	948	227	9,59	13,1	3,1	17,1	1,4	307,2	1,2	0,165	0,1	0,3	42,1	0,0
D	1160	278	11,39	16,4	4,3	20,2	1,8	364,8	1,5	0,204	0,1	0,4	53,7	0,0